Multigrain Apricot Seed

Roll Bars Recipe

Ingredients

1 cup rolled oats

1/2 cup almond flour

1/2 cup whole wheat flour

1/4 cup California Bitter Raw Apricot Seeds, ground

1/4 cup honey or maple syrup

1/2 cup nut butter (e.g., almond or peanut butter)

1/2 cup dried fruits (e.g., apricots, cranberries, or raisins)

1/4 cup chopped nuts (e.g., walnuts or almonds)

1/2 teaspoon cinnamon

1/4 teaspoon salt

1/4 cup water (as needed)

Instructions

Preheat your oven to 350°F (175°C) and line an 8x8-inch baking pan with parchment paper.

Dry Ingredients

In a large bowl, combine the rolled oats, almond flour, whole wheat flour, ground apricot seeds, cinnamon, and salt.

Combine Wet Ingredients

In a separate bowl, mix the honey (or maple syrup) and nut butter until well combined. Add the water gradually until the mixture is smooth.

Combine Mixtures

Pour the wet mixture into the dry ingredients and stir until fully combined. Fold in the dried fruits and chopped nuts.

Press into the Pan. Transfer the mixture to the prepared baking pan. Press it down firmly to create an even layer.

Bake in the preheated oven for 20-25 minutes or until golden brown. Allow to cool completely in the pan before cutting into bars.

Store in an airtight container for up to one week.

Recette de barres roulées multigrains aux graines d'abricot

Ingrédients

1 tasse de flocons d'avoine

1/2 tasse de farine d'amande

1/2 tasse de farine de blé entier

1/4 tasse de graines d'abricot crues amères de Californie, moulues

1/4 tasse de miel ou de sirop d'érable

1/2 tasse de beurre de noix (par exemple, beurre d'amande ou d'arachide)

1/2 tasse de fruits secs (par exemple, abricots, canneberges ou raisins secs)

1/4 tasse de noix hachées (par exemple, noix ou amandes)

1/2 cuillère à café de cannelle

1/4 cuillère à café de sel

1/4 tasse d'eau (selon les besoins)

Instructions

Préchauffez votre four à 350 °F (175 °C) et recouvrez un moule à pâtisserie de 8 x 8 pouces de papier sulfurisé.

Ingrédients secs

Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine d'amande, la farine de blé entier, les graines d'abricot moulues, la cannelle et le sel.

Mélanger les ingrédients humides

Dans un bol séparé, mélanger le miel (ou le sirop d'érable) et le beurre de noix jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter l'eau progressivement jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Mélanger les mélanges

Verser le mélange humide dans les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Incorporer les fruits secs et les noix hachées.

Presser dans le moule. Transférer le mélange dans le moule à pâtisserie préparé. Presser fermement pour créer une couche uniforme.

Cuire au four préchauffé pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de couper en barres.

Conserver dans un récipient hermétique jusqu'à une semaine.